



„Der Handynacken“

Schmerzen und Haltungstörungen vermeiden

Ständig in Gebrauch: unser Tablet oder Handy. Dabei nehmen wir eine gebeugte Haltung ein und belasten vor allem Nacken und Schultern. Der Kopf wiegt normalerweise vier bis fünf Kilogramm, beugen wir ihn nach vorne, ziehen bis zu 27 Kilogramm an der Nackenmuskulatur. Dies führt auf Dauer zu Schmerzen und Haltungstörungen. Durch die einseitige Druckeinwirkung können auch die Bandscheiben dauerhaft geschädigt werden.

Unser Tipp

Achten sie auf eine gute Körperhaltung, vermeiden sie das Starren auf den Bildschirm und legen Sie mehrere kleine Pausen ein. Integrieren Sie in die Pausen einige Übungen, damit die Muskeln im Gleichgewicht bleiben.



Übung 1

Ziehen Sie die Schultern so weit wie möglich nach oben und halten Sie die Spannung 10 Sekunden lang. Danach lassen Sie die Muskeln locker, so dass die Schultern sanft absinken. Dabei ruhig ein- und ausatmen. Diese Übung wiederholen Sie mehrmals.

Übung 2

Drehen Sie den Kopf in aufrechter Haltung langsam nach rechts und links. Wiederholen Sie jede Seite fünfmal, um die Nackenmuskulatur zu lockern.

Übung 3

Neigen Sie Ihr Kinn langsam in Richtung Brust und anschließend in die entgegengesetzte Richtung. Danach neigen Sie abwechselnd das rechte Ohr zur rechten Schulter und das linke Ohr zur linken Schulter. Wiederholen Sie jede Seite fünfmal, um die Nackenmuskulatur flexibel zu halten.

Übung 4

Beugen Sie Ihr Kinn auf die Brust und kreisen den Kopf dann zur rechten Schulter, nach hinten, zur linken Schulter und zurück zum Kinn. Wiederholen Sie drei Kreise im Uhrzeigersinn, danach drei in entgegengesetzter Richtung.

Unser Tipp:

Regelmäßiges Dehnen und Verspannungen an unserer Cube Multifunktionswand lösen.

